



## 10 conseils pour une préparation moins stressante de Pessa'h

Par Duby Litvin

Adapté de:

[https://www.myjewishlearning.com/article/10-tips-for-a-less-stressful-passover/?utm\\_source=mjl\\_maropost&utm\\_campaign=MJL&utm\\_medium=email](https://www.myjewishlearning.com/article/10-tips-for-a-less-stressful-passover/?utm_source=mjl_maropost&utm_campaign=MJL&utm_medium=email)

### 1) Planifiez.

Ainsi, afin que tout puisse se dérouler plus facilement.

### 2) Déléguez

Plus vous déléguerez, moins ce sera lourd. Les enfants peuvent effectuer de petits travaux, comme essuyer des jouets et des surfaces.

### 3) Nettoyage de Pâque vs nettoyage de printemps

Le nettoyage de Pessa'h doit être effectué dans tous les endroits, surtout où il y a de bonnes raisons de penser que de la nourriture y a été apportée.

Sont considérés comme *'hamets* tout aliment ou toute substance fermentée contenant les céréales suivantes :

**blé, avoine, épeautre, orge et seigle.**

### 4) La Matzah

On peut faire sa propre *matzah* ([voir la recette](#))

### 5) Nettoyer la vaisselle

Utiliser la machine à laver la vaisselle et bien la nettoyer après.

### 6) Une liste

Les listes aident à ne pas être noyé sous les différentes tâches à accomplir

### **7) Perfection**

Faites le mieux possible, la perfection n'existe pas. Cuisinez à l'avance et congelez les aliments.

### **8) Laissez l'amertume au *Maror***

Si vous avez le sentiment d'être submergé par les préparations, concentrez-vous sur ce qui est le plus important : le Seder, le temps passé avec la famille et les êtres chers.

### **9) Nouvelles traditions**

Pensez un menu qui sera dorénavant, exclusivement, celui de Pessa'h.

C'est la Fête du printemps., choisissez un bouquet de fleurs qui sera celui de Pessa'h.

Offrez des jouets aux enfants pour l'accomplissement de tâches spécifiques

### **10) Quand tout est dit et fait, mettez-le par écrit !**

Pessa'h est terminé.

Notez ce qui a fonctionné, ce qui n'a pas fonctionné, si vous avez acheté trop de *matzah* ou pas assez...